

Ejemplos de elongaciones

Elongación de pantorrilla y ligamento de la corva

Párese a cierta distancia de la pared u otra estructura e inclínese sobre esta con su cabeza sobre las manos como se muestra en la figura. Doble una pierna y coloque el pie sobre el piso, frente a usted, con la otra pierna derecha atrás. Lentamente mueva hacia adelante la cadera, no doble la parte inferior de la espalda. Mantenga el talón de la pierna derecha sobre el piso, con los dedos apuntando en línea recta hacia adelante o levemente hacia adentro. Mantenga la elongación durante 10 a 30 segundos. No rebote. Repita 3 a 5 veces. Ahora, estire la otra pierna.



Elongación del talón y el tendón de Aquiles:

Coloque el pie izquierdo contra una pared, con el talón flexionado y los dedos del pie hacia arriba como se muestra en la figura. Mueva su cuerpo hacia adelante hasta que sienta un estiramiento suave en la zona del tendón de Aquiles (vea la flecha en la foto). Mantenga durante 8 a 10 segundos. Esto estira también la planta del pie y los dedos. Ahora, estire el otro pie.



Elongación del muslo:

Comience con los pies un poquito más separados que el ancho de la espalda. Doble la rodilla derecha levemente y mueva la cadera izquierda hacia abajo, hacia la rodilla derecha. Esto estira la parte interior del muslo izquierdo. Mantenga durante 10 a 30 segundos. Repita de 3 a 5 veces. Ahora estire el otro muslo.



Elongación alternativa de los músculos del muslo:

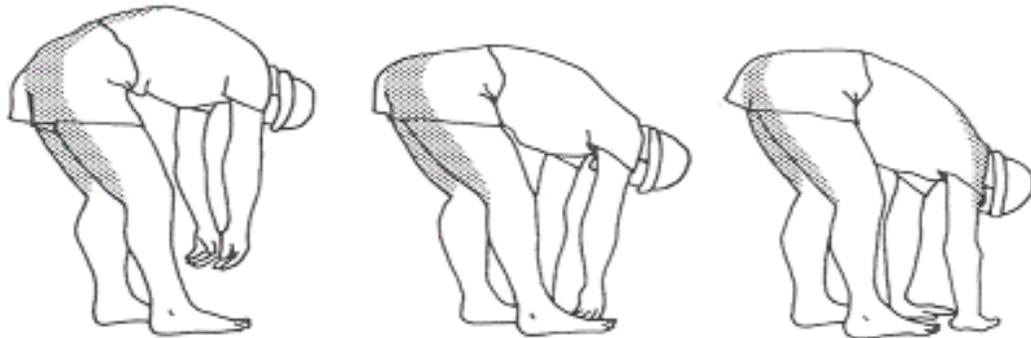
Párese cerca de una pared o una silla, coloque una mano sobre la pared y con la otra tome y levante lentamente el pie hasta que toque las nalgas. Mantenga durante 10 a 30 segundos. Vuelva a la posición inicial. Repita de 3 a 5 veces. Ahora, estire la otra pierna.



Ejemplos de elongaciones

Elongación de la sección inferior de la espalda, la cadera, la ingle y el tendón de corva:

Comience en la posición de pie con los pies separados aproximadamente en dirección de los hombros y apuntando hacia adelante. Flexione lentamente hacia adelante la cadera. **Mantenga las rodillas levemente flexionadas.** Deje que su cuello y brazo se relajen. Siga hasta el punto que sienta un estiramiento leve en la parte posterior de las piernas. Mantenga el estiramiento durante 10 a 30 segundos. Lentamente vuelva a la posición de pie con las rodillas levemente flexionadas todo el tiempo. Repita de 3 a 5 veces.



Elongación de hombros y cuello:

Levante la parte superior de los hombros hacia las orejas hasta que sienta una tensión leve en el cuello y los hombros. Mantenga durante 5 segundos. Luego, baje los hombros.



Elongación de brazo y costado:

En posición parada, flexione las rodillas levemente. Estire el codo suavemente detrás de la cabeza y al mismo tiempo incline la parte encima de la cadera hacia el costado. Mantenga una elongación suave durante 10 a 30 segundos. Repita 3 a 5 veces. Ahora, estire el otro lado.



*Extraído de *Stretching*, (c) 2000 by Bob Anderson. Shelter Publications, Bolinas, CA. Se requiere permiso para realizar impresiones nuevas.

